



Yoga geht unter die Haut - Faszination Faszien

Samstag, 22. April 2023 im Yoga Zauberland in Cunter
von 09.00 - 12.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit Nicole Hottinger -Praxis für Bewegungs- und Schmerztherapie
www.nicolasticque.ch tauchen wir in die Welt der Faszien ein - das verborgene Bindegewebe,
das unseren Körper im Innersten zusammenhält.

Programm:

- Start mit einer leichten Yoga-Session
- Faszienwissen
- Pause mit einem feinen Tee/Snack
- Faszienrollmassage & Faszienübungen

Preis: Fr. 66.-- (inkl. kleine Überraschung)

Mitnehmen: Wir empfehlen bequeme Kleidung mit Socken und ein kleines Frotteetuch.
Yogamatten, Kissen, Rollen und Decken stellen wir zur Verfügung.

Einatmen und Bewegen - Ausatmen und Fühlen

Wir freuen uns auf DICH
Irma und Nicole

Buchung:
Irma Saner
irma@yoga-zauberland.ch
+41 (0)78 748 33 10

oder

Nicole Hottinger -
info@nicolasticque.ch
+41 (0)78 617 58 51